

Ist Zucker immer gefährlich?

Im Durchschnitt nimmt jeder Deutsche pro **Tag** doppelt so viel Zucker zu sich wie empfohlen. In Zahlen sind das **31 kg** pro Jahr oder **85 g** am Tag. Dass zu viel Zucker ungesund ist, das weiß eigentlich jeder. Aber ist Zucker immer gleich Zucker? Generell unterscheidet man drei **Arten** von Zucker. Den Einfachzucker den Zweifachzucker und den Mehrfachzucker. Einfachzucker (Monosacchariden), wie zum Beispiel Traubenzucker (oder Glukose) ist zunächst einmal ein wichtiger **Energielieferant** für unser Gehirn. Er kommt vor allem in Obst, Gemüse oder **Milchprodukten** vor. Unter den Begriff Zweifachzucker (**Disacchariden**) fällt der klassische Rohr- oder Rübenzucker oder Milchezucker (Laktose). Zweifachzucker haben die Eigenschaft, dass sie extra vom Körper über die **Leber** abgebaut werden müssen. Hier besteht bei übermäßigem Konsum die Gefahr einer **Fettleber**. Es sind die Einfach- und Zweifachzucker, die in Form von **Fruchtzucker** (Fruktose) oder Rohr- und Rübenzucker (Saccharose) in der Lebensmittelherstellung zum Süßen verwendet werden und von denen wir zu viel zu uns nehmen. Die letzte Zuckerart ist der **Mehrfachzucker** (Polysacchariden). Zu ihr gehört beispielsweise die **Stärke**, wie sie in Kartoffeln oder Getreide vorkommt. Sie schmeckt nicht süß und der Körper kann aus ihr wichtige Energie gewinnen. Zusammengefasst werden die Zuckerarten unter dem Begriff der **Kohlenhydrate**.